

**Weihnachtsferienplan
2017**

Weihnachtswoche												
25. Dez		26.12.2016		27.12.2016		28.12.2016		29.12.2016		30.12.2016		
Montag	findet statt	Dienstag		Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt	
Nordic Walking GH 09:00-10:00 Uhr	NEIN	13:00 - 14.30 Uhr Weihnachtsspezial "Weg mit dem Gänsespeck"!!! Fitness für Jedermann		Spinning, GH 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Rückenfit, GH 09:00-10:15 Uhr	NEIN	Body Pump, GH 10:00-11:00 Uhr	JA	
Wirbelsäuleng., GH 18:00 -19:00 Uhr	NEIN						Step Aerobic 17:30-18:30 Uhr	JA	Sanfte Fitness, GH 10:30-11:30 Uhr	NEIN	Spinning, GH 11:00-12:30 Uhr	JA
Schwitz fit, GH 19:00-20:00 Uhr	NEIN			Langhantel, GH 18:30-19:30 Uhr	NEIN	Pilates, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Yoga, GH 17:00-19:00 Uhr	NEIN			
Spinning, GH 20:00 -21:00 Uhr	NEIN			Spinning, GH 19:30-20:30 Uhr	JA	Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN	Bodyfit 19:00 - 20:15 Uhr	JA			
						Zumba, GH 20:30-21:30 Uhr	NEIN					

WOCHE 1											
01.01.2018		02.01.2018		03.01.2018		04.01.2018		05.01.2018		06.01.2018	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking GH 09:00-10:00 Uhr	NEIN	Langhantel 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Spinning, GH 08:15-09:45 Uhr	NEIN	Langhantel 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Rückenfit, GH 09:00-10:15 Uhr	JA	Body Pump, GH 10:00-11:00 Uhr	JA
Wirbelsäuleng., GH 18:00 -19:00 Uhr	NEIN	Gesell. Tanzen, GH 10:00-11:30 Uhr	NEIN			Step Aerobic 17:30-18:30 Uhr	JA	Sanfte Fitness, GH 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning, GH 11:00-12:30 Uhr	JA
Schwitz fit, GH 19:00-20:00 Uhr	NEIN	Fit ins Alter, GH 15:30-17:00 Uhr	NEIN	Langhantel, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Pilates, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Yoga, GH 17:00-19:00 Uhr	NEIN		
Spinning, GH 20:00 -21:00 Uhr	NEIN	Zumba, GH 17:00-18:00 Uhr	JA	Spinning, GH 19:30-20:30 Uhr	JA	Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN	Bodyfit 19:00 - 20:15 Uhr	JA		
		Piloxing 18:00-19:00 Uhr	JA			Zumba, GH 20:30-21:30 Uhr	NEIN				
		Bodytoning, GH 19:00-20:15 Uhr	NEIN								
		Männerfitness, BÜH 20:00-21:30 Uhr	NEIN								

**Schöne Ferien!!!!
Euer Trainerteam**

**Weihnachtsferienplan
2017**

WOCHE 2											
08.01.2018		09.01.2018		10.01.2018		11.01.2018		12.01.2018		13.01.2018	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking GH 09:00-10:00 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Spinning, GH 08:15-09:45 Uhr	NEIN	Langhantel 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Rückenfit, GH 09:00-10:15 Uhr	JA	Body Pump, GH 10:00-11:00 Uhr	JA
Wirbelsäuleng., GH 18:00 -19:00 Uhr	NEIN	Gesell. Tanzen, GH 10:00-11:30 Uhr	NEIN			Step Aerobic 17:30-18:30 Uhr	JA	Sanfte Fitness, GH 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning, GH 11:00-12:30 Uhr	JA
Schwitz fit, GH 19:00-20:00 Uhr	NEIN	Fit ins Alter, GH 15:30-17:00 Uhr	NEIN	Langhantel, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Pilates, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Yoga, GH 17:00-19:00 Uhr	NEIN		
Spinning, GH 19.30 -21:00 Uhr	NEIN	Zumba, GH 17:00-18:00 Uhr	JA	Spinning, GH 19:30-20:30 Uhr	JA	Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN	Bodyfit 19:00 - 20:15 Uhr	JA		
		Piloxing 18:00-19:00 Uhr	JA			Zumba, GH 20:30-21:30 Uhr	NEIN				
		Bodytoning, GH 19:00-20:15 Uhr	NEIN								
		Männerfitness, BÜH 20:00-21:30 Uhr	JA								

**Schöne Ferien!!!!
Euer Trainerteam**